

## Jak przygotować kaszę?



# Opis wskazówki

Wszystko o przygotowaniu kaszy.

Poznaj praktyczne rady dotyczące wszystkich rodzajów kasz. Od przygotowania, po gotowanie i doprawianie. Kasza przed gotowaniem Przed gotowaniem kaszę warto zalać zimną wodą. Specjalne traktowanie należy się kaszy jaglanej, którą zaleca się dwukrotnie zalać wrzątkiem, a jeśli przygotowujemy posiłek dla kilku osób i kaszy jest sporo, to należy wrzucić ją do dużej miski zalać wodą, a ziarna które wypłyną na wierz odrzucić (z reguły po ugotowaniu będą twarde). Zaraz przed wrzuceniem kaszy do garnka dobrze jest ją sprzążyć na maśle i dopiero potem zalać wodą. Sposoby na sypką kasza Jeśli chcesz, aby kasza gryczana po ugotowaniu była sypka, to przed gotowaniem wymieszaj ją dokładnie z białkiem jajka lub zalej wrzątkiem. Najlepszą metodą na odmierzenie ilości wody potrzebnej do ugotowania kaszy jest wsypanie kaszy do płaskiego garnka i położenie na niej płasko dłoni. Woda po nalaniu powinna sięgać do nadgarstka. Gotowanie kaszy Kaszę najlepiej gotować na małym ogniu – ziarna są wtedy pęczniejsze i bardziej delikatne. Pamiętaj także o tym, aby już w trakcie gotowania kaszy nadać jej smak: • Jeśli gotujesz kaszę do zrazów lub dziczyzny, ugotuj ją z suszonymi grzybami, czosnkiem, liściem laurowym, śliwką wędzoną, aby nadać jej aromat, który będzie współgrał z daniem mięsnym. • Jeśli kasza to uzupełnienie sałatki i ma być bardziej orzeźwiająca, to do gotowania dodaj skórki z cytryny, limonki, pomarańczy i kilku przypraw jak np.: anyż, goździk, kurkuma, trawa cytrynowa, kolendra. • Jeśli przeznaczeniem kaszy jest danie deserowe przypraw ją laską cynamonu, kardamonem lub lukrecją. Warto wiedzieć • Kuskus nie jest kaszą tylko – jego ziarenka to połączenie mąki pszenicznej z twardej pszenicy (durum) i wody. • Drobną kasza Bulgur czy quinoa błyskawiczna niekoniecznie muszą być zalewane wrzątkiem. Błyskawiczne kasze mają to do siebie, że pęcznieją i mięknią od różnych płynów. (np. jeśli zalejesz kaszę na noc posiekanymi lub świeżo usmażonymi pomidorami z czosnkiem, to nad ranem kasza będzie miała silnie pomidorowy smak, to samo tyczy się np. wywaru z suszonych grzybów.